MODULBESCHREIBUNG

Sei perfekt, sei stark, beeil dich: die fünf Antreiber

Adaptives Modul | ~20 min

Fünf Botschaften aus der Kindheit setzen uns unter Druck und treiben uns bei der Arbeit bis heute an: „Sei perfekt“, „Sei stark“, „Beeil dich“, „Mach es allen recht“, „Streng dich an“. Der Psychologe Taibi Kahler hat sie beschrieben. Das Modul setzt auf zwei Ebenen an: die Antreiber an dem kleinen Satz erkennen, der sich unter Druck meldet, und ihnen dann eine passende Haltung entgegensetzen. Hinzu kommt, was durch die KI dringlich wird: Ein gefälliger Assistent verstärkt unsere Schwächen, wenn man ihm nicht sagt, welche.

LERNZIELE

01 Die fünf Antreiber erkennen, die bei der Arbeit wirken: „Sei perfekt“, „Sei stark“, „Beeil dich“, „Mach es allen recht“, „Streng dich an“.

02 Den oder die eigenen dominanten Antreiber an dem inneren Satz bestimmen, der sich unter Druck meldet.

03 Verstehen, wie ein dominanter Antreiber Energie kostet, das Delegieren bremst und von einem KI-Assistenten verstärkt wird.

04 Jedem Antreiber eine passendere Haltung entgegensetzen und den eigenen KI-Assistenten bitten, gegenzuhalten, statt zu schmeicheln.

ZIELGRUPPE

Alle, die verstehen wollen, was sie bei der Arbeit antreibt, und aus freier Entscheidung statt aus Reflex handeln möchten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Ahmed, Assistent, erhält eine Nachricht seiner Führungskraft Hélène, die ihn um die Teilnehmerliste bittet. Ahmed glaubt, sofort antworten zu müssen, mit einer vollständigen und perfekt aufbereiteten Liste, auch wenn er dafür seine laufende Arbeit unterbricht. Bevor er die Aufgabe wechselt, liest Ahmed Hélènes Nachricht noch einmal. Was sollte Ahmed tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- 5 Antreiber / Botschaften, die uns unter Druck setzen (Sei perfekt, Sei stark, Beeil dich, Mach es allen recht, Streng dich an) – Taibi Kahler, Process Communication Model (PCM)
- Process Communication Model – von der NASA ab 1978 eingesetzt (Auswahl der Astronauten)

QUELLEN & REFERENZEN

- Myra Cheng, Cinoo Lee und Mitautoren (Stanford), „Sycophantic AI Decreases Prosocial Intentions and Promotes Dependence“, Science (2025) – KI-Modelle zeigen sich etwa 50 % gefälliger als Menschen
- Taibi Kahler – Begründer des Process Communication Model (PCM) in den 1970er-Jahren; beschrieb 5 Antreiber (Sei perfekt, Sei stark, Beeil dich, Mach es allen recht, Streng dich an)
- Process Communication Model – von der NASA ab 1978 für die Auswahl und psychologische Vorbereitung der Astronauten eingesetzt
- James Gross (1998) – die Prozesse der Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 08.11.2026